

Unsere Veranstaltungsorte

Mehrzweckhalle Fürstehagen

Schulstraße 19
37235 Hessisch Lichtenau / Fürstehagen

Hallenbad der Stadt Hessisch Lichtenau

Freiherr-vom-Stein-Straße 12
37235 Hessisch Lichtenau

Outdoor-Angebote in Helsa und Fürstehagen



Weitere Angebote und Aktivitäten sowie
weiterführende Informationen zu den
Kursen und zum Verein finden Sie unter:

www.tsg-fuerstehagen.de

Alle Fotos (c) LSB NRW | {Andrea Bowinkelmann, Lutz Leitmann
und Michael Stephan}

Anmeldung

Spartenleitung Fitness: Mira Blum

Telefon: 0163 – 801 90 93

E-Mail: fitness@tsg-fuerstehagen.de

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung zu
den Kursen. Für verschiedene Kurse gilt
eine begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitgliedschaft im Verein

Bei uns haben Sie die Möglichkeit,
sich für einzelne Kurse anzumelden
oder eine
Jahresmitgliedschaft für 60,00 Euro
zu erwerben.

Sprechen Sie uns bei Ihrer
Anmeldung darauf an!
Fragen Sie auch nach den günstigen
Familientarifen!



TSG Fürstehagen 1901 e.V.
c/o Michael Siebert
Hollenbachstraße 18a
37235 Hessisch Lichtenau



Angebote
1. Halbjahr 2018





Kinderturnen

(ab ca. 4 Jahren)

dienstags, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr

halbes Jahr: 21,00 € / Jahr: 42,00 €

Mehrweckhalle, Fürstentagen

Eltern-Kind-Turnen

(bis ca. 4 Jahren)

dienstags, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr

halbes Jahr: 18,00 € / Jahr: 36,00 €

Beitrag pro Kind, Eltern kostenfrei

Mehrweckhalle, Fürstentagen

KINDER

Fit mit Baby, Buggy und BRASILS

Walking & Workout

Ein Outdoor-Workout für Mamas mit Kindern in Kinderwagen oder Buggys. BRASILS sind die neuen Trendsportgeräte zur Straffung des Gewebes und zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Nähere Informationen zu diesem Kurs findet ihr auf unserer Homepage.

dienstags, 11:30 Uhr – 12:15 Uhr

Beginn: 13.03.2018 (7 Termine)

Parkplatz am Festplatz, Helsa

25,00 € (10,00 € für Vereinsmitglieder)

donnerstags, 16:00 Uhr – 16:45 Uhr

Beginn: 15.03.2018 (7 Termine)

Parkplatz am Festplatz, Helsa

25,00 € (10,00 € für Vereinsmitglieder)

freitags, 11:30 Uhr – 12:15 Uhr

Beginn: 16.03.2018 (7 Termine)

Forststraße/Bahnweg, Fürstentagen

25,00 € (10,00 € für Vereinsmitglieder)

Zumba® und Step Workout

Im Wechsel bieten wir euch Zumba® und Step in Verbindung mit einem Ganzkörperworkout. Natascha bringt euch sicherlich wieder mit toller Musik zum Schwitzen!

dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Beginn: 16.01.2018 (10 Termine)

55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder)

Mehrweckhalle, Fürstentagen

dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Beginn: 10.04.2018 (8 Termine)

45,00 € (20,00 € für Vereinsmitglieder)

Mehrweckhalle, Fürstentagen

Bodystyling mit dem Theraband *

Gesundheitsorientiertes Krafttraining zum Aufbau der Muskulatur und zur Körperstraffung

dienstags, 19:05 Uhr – 19:50 Uhr

Beginn: 16.01.2018 (10 Termine)

35,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder)

Mehrweckhalle, Fürstentagen

Intervalltraining mit BRASILS *

Ganzkörper-Workout zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer in kurzen, knackigen Intervallen mit viel guter Musik

dienstags, 19:05 Uhr – 19:50 Uhr

Beginn: 10.04.2018 (8 Termine)

28,00 € (12,00 € für Vereinsmitglieder)

Mehrweckhalle, Fürstentagen

* Gemeinsame Kurse für Jung und Alt

Einige der Kurse werden von unseren Trainern so gestaltet, dass verschiedenste Teilnehmer – wie Jung und Alt – zusammen trainieren können.

Knuddelfit – Back in Shape

Ein Workout für Mamas zusammen mit ihrem Kind. Während der Übungen habt ihr euer Kind bei euch und immer im Blick oder im Griff. Nähere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

dienstags, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr

Beginn: 16.01.2018 (10 Termine)

35,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder)

Mehrweckhalle, Fürstentagen

dienstags, 17:00 Uhr – 17:45 Uhr

Beginn: 10.04.2018 (8 Termine)

28,00 € (12,00 € für Vereinsmitglieder)

Mehrweckhalle, Fürstentagen

Sanfte Aquafitness *

Leichtes Training zur Verbesserung von Kondition und Beweglichkeit. Besonders geeignet für Schwangere, frischgebackene Mamas, Sporteinsteiger, Senioren... Nähere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

montags, 16:30 Uhr – 17:15 Uhr

Beginn: 29.01.2018 (10 Termine)

45,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt

Hallenbad, Hessisch Lichtenau

Aquajogging

Anspruchsvolles Ganzkörper- und Ausdauertraining

montags, 17:30 Uhr – 18:15 Uhr

Beginn: 29.01.2018 (10 Termine)

45,00 € (15,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt

Hallenbad, Hessisch Lichtenau

Aqua Zumba® *

Ausdauertraining mit viel Spaß und guter Musik

montags, 18:30 Uhr – 19:15 Uhr

Beginn: 29.01.2018 (10 Termine)

55,00 € (25,00 € für Vereinsmitglieder) zzgl. Eintritt

Hallenbad, Hessisch Lichtenau

Hallenbad